

REGULAMENTO

A Roteiros e Percursos, em colaboração com a câmara municipal de Mortágua, vai realizar no próximo dia 26 de maio 2018, o “**Trail Expomortágua**”, na Vila de Mortágua.

É uma prova de trail running, realizada em trilhos sinalizados, em piso acidentado, estradões e obstáculos naturais, por terrenos circundantes à vila de Mortágua, entre as povoações de Gândara, Caparrosinha, Caparrosa, Benfeita, Vale de Açores.

1. Condições de participação

1.1. Idade participação prova **Trail (17Km)** -Poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos, desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

A idade do participante da Caminhada/Trekking - **(8Km)**: Poderão participar indivíduos com idade igual ou superior a 12 anos, desde que apresentem termo de responsabilidade do encarregado de educação (para os menores de 18 anos), desde que gozem de boa saúde e se encontrem com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos, não se responsabilizando a Organização por qualquer tipo de consequências negativas provocadas pela sua participação.

1.2. Condições físicas Todos os participantes no evento, em qualquer uma das provas, devem estar conscientes das condições físicas em que se encontram, devendo gozar de boa saúde e com uma preparação física e psíquica apta a esforços longos e devendo estar preparados para os terrenos acidentados e para condições climatéricas extremas.

1.3. Definição possibilidade ajuda externa não será permitida ajuda de pessoas alheias à prova, durante a realização e no percurso da mesma.

1.4. Colocação dorsal Os Atletas deverá usar o dorsal bem visível e numa posição de fácil acesso e consulta (peito ou no porta dorsais à frente). Nota: Todos os participantes deverão ser portadores de alfinetes para o dorsal.

1.5. Direitos de imagem a aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da Prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

2. Prova

2.1. Apresentação das Provas Trail : O Percurso principal tem a distância aproximada de +/- 17 Km. Estará sinalizado com fita identificadora. Caminhada/Trekking: O Percurso tem a distância aproximada de +/- 8 Kms. Estará sinalizado com fita, todas as Provas iniciam e acabam junto ao centro escolar de Mortágua Nota:

Distâncias medidas não utilizando as normas da AIMS (Association of International Marathons and Distance Races)

2.2. Programa / Horário - 8h00 abertura de secretariado (local de partida), 9h30 partida da Prova de Trail (17 Km), 9h45 – partida da Caminhada/Trekking (8Km).

2.3. Distancia / altimetria/ categorização de dificuldade ATRP O percurso Trail, terá a distância de +/- 17 km com dificuldade moderada.

2.4. Tempo limite / Cronometragem

- Os “Corredores Vassoura” ou o responsável de cada controle terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar.
- O corredor que se retirar deverá avisar a organização (secretariado) do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- A cronometragem oficial será feita, colocada on line e afixada no local de visibilidade para todos.

2.5. Locais dos abastecimentos: Haverá Postos de Abastecimento (PA) regulares em todos os percursos. Trail 17 Km: 3 PA, 2 no percurso e 1 no final. Caminhada/Trekking 8 km: 2 PA, 1 no percurso e 1 no final. Os abastecimentos serão todos de sólidos e líquidos. Para além destes PA, dependendo das condições climatéricas, poderão existir postos suplementares de reforço líquido. Nota Importante: Nos postos de abastecimento, não existirão copos de plástico; os atletas devem transportar um recipiente (copo, caneca ou bidon) próprio para beberem nos postos de abastecimento.

2.6. Materiais obrigatórios - aconselham-se os atletas a transportar consigo o seguinte material:

- Telemóvel;
- Um sistema próprio para o transporte de água (porta-bidon, camelback ou outros);
- Equipamento adequado às condições da prova.

2.7. Segurança

- O percurso poderá atravessar vias rodoviárias onde o trânsito não será cortado sendo o atleta responsável por tomar as devidas precauções na passagem de estradas;
- Ao longo de todo o percurso, nas partes mais técnicas e cruzamentos, estarão membros da organização, para garantir a segurança de todos os participantes.
- No dorsal do atleta, serão indicados números de telefone SOS a serem usados em caso necessário da organização.

2.8. Penalizações/ desclassificações

- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da organização colocados na zona de partida e ao longo do percurso.
- Será desclassificado todo o concorrente que não cumpra o presente regulamento, não complete o percurso segundo o indicado, deteriore ou suje o meio ambiente, não leve o dorsal bem visível e não respeite as indicações da organização.
- Todo o atleta que utilize meios ilícitos para obter vantagem em relação a outros, será automaticamente desclassificado.
- O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de poder vir a ser desclassificado, caso não cumpra estas regras.

3. Inscrições

3.1. Processo as inscrições deve ser feito dentro dos prazos indicados. Serão aceites e efetuadas on-line através do site **www.trailexpomortagua.blogspot.pt**, existente para o efeito, onde estão todas as informações necessárias e o formulário de inscrição. O pagamento deverá ser efetuado no multibanco através de uma transferência bancária para **IBAN - PT50 0045 3252 4029 2601 3433 5** e posteriormente enviado o comprovativo de pagamento para o mail trailexpomortagua@gmail.com.

3.2. Valores de inscrição **6 euros** (seguro, banho, abastecimentos, brinde)

3.3. Outras Condições

- Data limite para inscrição 24 de Maio de 2018
- Não serão aceites inscrições no dia das provas
- Em caso de desistência, o valor da inscrição não será devolvido ao atleta
- Os atletas são responsáveis por verificar se todos os seus dados se encontram corretos nas listas de inscritas entretanto publicadas. Só serão aceites retificações até 24 de Maio de 2018.

3.4. Secretariado da prova/ horários e locais

- O Secretariado funcionará das 8h às 9h15 horas de sábado dia 26 de Maio de 2018 na Creche do centro escolar de Mortágua, junto à partida das provas.
- Todos os atletas devem proceder ao levantamento dos dorsais, no secretariado nos períodos indicados.

3.5. Serviços disponibilizados · Os atletas terão direito a banhos, situados no Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Mortágua.

4. Categorias e Prémios

4.1. Definição data, local e hora entrega prémios A entrega dos prémios será efetuada no local de chegada logo que os pódios fechem e assim que possível, sendo premiados os três primeiros classificados de cada categoria/sexo.

4.2. Definição das categorias etárias/ sexo.

-Trail 17 KM: Masculinos:

- Sub 23 – 18 a 23 anos
- Elites - 24 a 39 anos
- Vet 40 Mas - 40 a 49 anos
- Vet 50 Mas – 50 ou mais anos

-Trail 17KM Femininos:

- Sub 23 – 18 a 23
- Elites - 24 a 39 anos
- Vet 40 Fem - 40 a 49 anos
- Vet 50 Fem – 50 ou mais anos